

特定健診&若年者健診

受診者のための

健康づくりプレゼント

キャンペーン

特定健診または若年者健診を受診し、健康づくりにチャレンジして獲得したポイント数に応じて、素敵な賞品が当たる「プレゼントキャンペーン」を実施しています！

ポイント数に応じて賞品がグレードUP!!

Check!

110ポイント以上獲得

特選ギフトA賞

- ☆特定健診 30名
- ☆若年者健診 3名

80ポイント以上獲得

特選ギフトB賞

- ☆特定健診 50名
- ☆若年者健診 5名

50ポイント以上獲得

QUOカード

1,000円分

- ☆30名

さらに!! **12月末までに健診を受けた人**の中から抽選で**QUOカード 500円分**を進呈します。

【ポイントUPの方法】

☆STEP①☆

特定健診または若年者健診を受ける。

Point!

☆STEP②☆

裏面のチャレンジ項目を2週間実践。

『 』内は自分で決めたチャレンジ内容を記入して実践!

☆STEP③☆

達成できた項目にチェックを入れ、自己採点して応募!

◆抽選対象となる人◆

下記の条件を満たす人の中から抽選を行い、当選者を決定します。

- ①令和6年度の特定健診・若年者健診を受診している人
※受診状況は医療機関からの請求情報をもとに確認します。
- ②抽選時点で荒尾市国民健康保険の資格がある人
- ③国民健康保険税の滞納がない世帯の人

※当選者の発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。

【応募方法】

- ①裏面の「ポイントUPチャレンジシート」をご記入のうえ、返信用封筒で郵送または荒尾市役所 保険介護課 国保年金係(⑫-1)に提出する。
- ②右記の二次元コードから必要事項を記入し、インターネットから申し込む。

応募締切 **令和6年12月31日(火)** 消印有効



ポイントUPチャレンジシート

氏名	生年月日	S・H	年	月	日	電話番号
----	------	-----	---	---	---	------

【獲得ポイント数】 ※自己採点が難しい場合は空欄のまま提出できます。

①	②	③	④	⑤	⑥	合計
/ 60	+ / 20	+ / 20	+ / 20	+ / 20	+ / 10	= / 150

① 健診受診チャレンジ (各20ポイント)

健診を受けた日 (月 日)

※病院の定期受診とは異なります。

歯周疾患検診を受けた日 (月 日)

10月末までの受診で
さらに+20ポイント



(_____ ポイント/60ポイント)

② 食習慣チャレンジ (各5ポイント)

朝ご飯を食べる

野菜から先に食べる

よく噛んでゆっくり食べる

『 _____ 』

(_____ ポイント/20ポイント)

『 _____ 』は自分の決めた
目標を書いてチャレンジ!

③ 体力づくりチャレンジ (各5ポイント)

エレベーターではなく階段を使う

歩くときは背筋を伸ばす

食後に体を動かす

『 _____ 』

(_____ ポイント/20ポイント)

④ リラックス習慣チャレンジ (各5ポイント)

ストレッチで体の緊張をほぐす

趣味を楽しむ時間をつくる

十分な睡眠をとる

『 _____ 』

(_____ ポイント/20ポイント)

⑤ その他の健康づくりチャレンジ (各5ポイント)

定期的に体重を測る

禁煙または週2回の休肝日で肝臓をいたわる

歯間清掃用具(歯間ブラシ等)を使って歯を磨く

『 _____ 』

(_____ ポイント/20ポイント)

⑥ 健診アンケートチャレンジ(10ポイント) ※該当する項目に○をつけてください。

(1) 毎年、特定健診または若年者健診を受けていますか。

1. はい → (2) へ 2. いいえ → (3)、(4) へ

(2) 毎年受診している主な理由を「1つ」教えてください。

1. 健康が気になるから 2. 病院の先生に勧められたから 3. 費用が安いから

4. キャンペーンがあるから 5. その他 (_____) → (5) へ

(3) 毎年受診していない主な理由を「1つ」教えてください。

1. 費用が高いから 2. 数年に一度受ければ良いと思っているから

3. 病院で定期的に検査をしているから 4. 忙しいから

5. 他健診や人間ドックを受けているから 6. その他 (_____)

(4) どのように状況が変化したら受診しますか。

1. 費用が無料になる 2. 検査項目が増える(内容: _____)

3. 年間を通して受けられる 4. その他 (_____)

(5) このキャンペーンは健康づくりに取り組むきっかけとなりましたか。

1. はい 2. いいえ

(6) 今後も健康づくりの取り組みを継続しますか。

1. はい 2. いいえ

ご回答ありがとうございました。